



## 地域安心サポーター“レインボー”とは…

見守りや声掛け、介護予防、健康づくり体操等の技術を学び、地域における支え合い活動の構築及び健康長寿の取り組みを促進するボランティア。平成22年度より毎年開催。現在、1期～7期生が地域で活躍中。

この講座を通して、自分たちの住んでいる身近な地域を意識し、できることを一緒に考え、活動を形にしていこう！！



# 地域の味方募集中！

とき	内容
9月2日(土) 14:00~16:00	認知症について考え、認知症予防を目的としたコグニサイズを学ぶ。※コグニサイズ…認知症の予防効果が注目される脳活性化運動。 <u>この内容のみ、一般の方にも公開します。</u>
9月5日(火) 13:30~16:00	地域安心サポーターのところがまえを確認し、守秘義務について弁護士より学ぶ。 事例をとおして参加者同士のグループワークを行う。
9月12日(火) 13:30~16:00	対人関係を円滑に進めるための技術「コミュニケーションスキル」について、心理学、ワーク実践をとおして学ぶ。
9月19日(火) 13:30~16:00	健康長寿の3要素、介護予防のポイント、健康体操、ノルディック・ウォーク等について学ぶ。※ノルディック・ウォーク…2本のポールを使うウォーキング。安全で効率のよい有酸素運動。
9月26日(火) 13:30~16:00	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図る「ゲートキーパー」について学ぶ。
10月3日(火) 13:30~16:00	権利擁護について学ぶ。 各講義の復習をとおして自分が出来ることを考えるグループワークを行う。

ところ：三島市社会福祉会館 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

参加費：無料 対象：市内在住の方で、全行程参加できる方 定員：30名



## 地域安心サポーター

# レインボー

## 養成講座

申込み

8/18(金)までに三島市社会福祉協議会へ ☎055-972-3221

